

生命，是一场生与死的修行

生死学

十四讲

余德慧 石佳仪 著
陈冠秀 整理

胡因梦 张德芬

两大灵性导师联袂推荐

台湾版长销近10年，再版10余次

 中国长安出版社

生死学

十四讲

余德慧
陈冠秀 整理
石佳仪 著

图书在版编目 (CIP) 数据

生死学十四讲 / 余德慧, 石佳仪著. - 北京: 中国长安出版社,
2011.3

ISBN 978-7-5107-0344-7

I. ①生… II. ①余… ②石… III. ①生命哲学—研
究 ②死亡哲学—研究 IV. ①B083②B086

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第024192号

上架建议: 心灵-哲学-宗教

生死学十四讲
余德慧、石佳仪 著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街14号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010) 85099947

印刷: 北京九天志诚印刷有限公司

开本: 640mm × 960mm 1/16

印张: 14

字数: 140千字

版本: 2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5107-0344-7

定价: 29.00元

推荐序

不知死，焉知生

张德芬

心灵工坊来信要求我为余德慧老师在内地出版的著作《生死学十四讲》写推荐序，我考虑再三，推辞没有礼貌，但是要为我心目中重量级的灵性大师写推荐序，真是有些压力。

余老师在我的心目中，是和《当下的力量》、《新世界》的作者艾克哈特·托勒一样层级的灵性作家，但是说实话，我一直没有细读过老师的著作，为本书写序给了我第一次细读老师作品的机会。

余老师的学问深厚，兼具理论和临床，在我眼中，老师的著作应该是学术性大于实践性。但是细读完本书之后，惊喜地发现，老师的理论架构叠然有序，清楚明晰，但绝不失其实用性与生活性。铿锵有力的字句间，隐然流露老师悲天悯人的胸怀和情感，不时加上一些适合华人国情的小故事和老师自己的亲身体会，感觉这本书的距离和我们好贴近。

虽然老师把“生死”的问题变成了一套学问，叫做生死学，并且在大学开班授课，但是他的研究心得却是结合了学术与实证的经验而来的。老师多年在医院担任照顾临终病人的志工，亲身体会了自己研究的主题：生与死。

孔老夫子说过：不知生，焉知死。但是读完了老师的著作，我的感觉却是：不知死，焉知生。了解死亡、期待死亡、拥抱死亡，不但能够让我们活得更好，也让我们扩大自己的视角，对人生有一番不一样的领悟。

书中老师也说：生死学的双重目的，就是让我们了解自身活着的方式，以及让我们了解另一种活着的方式，进而理解使生命活得更的观念，就是让死亡变成一种存在。老师很多的说法和概念其实和《当下的力量》的基本理论有很多相似之处，但是老师的语意更加的清晰明了（毕竟是以中文写作的原创作品），而且加上我们东方哲学

思想的很多元素，让人更觉得亲切。

存在，Being，也可以说是一种默存（默然存在）的存有，是不属于我们这个眼睛可以看得到的世界的。我们大部分的人都受到心智自我（小我、ego）的控制，汲汲营营地向外去创造属于这个尘世的东西，但是在生死学的教导下，每个人都可以更加地承认一个事实：

“当死亡来临，会将一切不是属于真正的你的事物席卷而空”（参考拙作《遇见未知的自己》）。

很喜欢老师书中的比喻：我们普通人的状态很像是在一个花盆之中，是一种无家可归的飘荡。我们需要了解自己的这种状态，才会心甘情愿地往大地的存有状态开放。这也很像我们平常说的，我们都是大海中的浪花，要知道自己是属于大海的，最终也要回归大海。在花盆的状态时要有觉知，知道这只是一个小小的旅程，最终我们要落叶归根回到大地（我们的天家）。

这种觉知不是很容易得到的，有时也叫做“决断”或是“出离”。书中指出了死亡或是重病等重大的失落，会帮助我们加强这种决断心，不再把所有的注意力都放在心智自我向外创造的事物上。进而发现自己人生当中的优先级，何者重要，何者为次。

我也很喜欢老师指出的“游戏三昧”的规则。当我们面临生命的破裂时，灵魂其实才有了出口。我们一方面保持在世，用认真的态度去处理世间事，但又不在世，带着决断（出离）的心情去接受事物自然衍生的结果，对生命的观照保持这两种态度。这样就可以让我们以不当真的心情因应人世，行住坐卧之间，不脱离游戏的心情和本色，那就是：专心一意的“认真的不认真”。老师还举了好些个游戏三昧法的例子，大家可以好好去体会一下。

总而言之，这是一本兼具知性、灵性与实用性的好书，祝福大家能够在欣赏佳作掩卷之余，都能体会到老师说的“谛念”，那就是：

“过去繁花绿叶，万般想法纷飞，突然这些东西都破掉了，不愿意再去想了。”在这种情况下，我们再投身于自己的日常生活之中，自然而然会升起“游戏三昧”之心，笑看人世百态，享受日出月落。

自序

从2000年伊始，我接受慈济大学通识中心的聘函，医学院三年级的“生死学”。自从1992年杨国枢教授邀我与他一起在台大开设“生死学”后，就一直没有再开过，主要的原因是，在我的心底盘算，生死学毕竟是乌鸦嘴的学问，人人喊重要，可是有口无心，最好不要去碰这种既无功亦无德的学问。可是很奇怪，许多生死学相关的书籍并不乏读者。我曾经问过许多人，才知道他们毫不犹豫地买《西藏生死书》，却一直停留在第一篇。

解释这种现象很简单。每人都知道自己必死，但都无限期延长自己的死期，因为死亡来临时我已经死亡，死亡未来临时，我尚活着，何必徒增困扰。我相信在这理念之下，死亡的威胁才会如黑暗里未曾现身的影子，不知何时袭来。

本来我把生死学当做“彻念之学”，也就是引导人从终极的立足点，重新审观自己在世的理所当然，但是后来我放弃这念头，毕竟人不是天生就具有超越性征，甚至多数人根本连“超越”都不知道，即所谓以世间为天蓬的窄幅意识（narrow-awake consciousness），一直到自己的亲人或自身面临死亡，才发现更广袤的意识系谱。我在缓和照顾病房当志工，与我的学生接触病人及其家属，看到有人的新意识开启，也看到有人惶惑地挣扎于自己禁锢的窄幅意识。我从心存有意识者（无论病人或家属）那里，学习他们开启的过程，也从禁锢者那里，学习心存有意识无法开启的过程。综合这两个过程，我才将生死学界定为“通往彻念的摆渡”，也就是说，我们要有个过程，将自己从禁锢的心智自我逐渐放开，朝向以宽广的醒觉意识为基础的活着。

确定这点之后，我无意中获得凯瑟琳·辛格（Kathleen Dowling Singh）在2000年刚出版的一本书，我暂将其译为《在恩宠中逝去》（*The Grace in Dying: A Message of Hope, Comfort, and Spiritual*

Transformation)^①，作者是个临终关怀的心理师，非常具有深思，她缓慢地教导人们接近临终者，并阐明临终过程的完美回归，以解除人们对死亡的恐惧。

我深受此书的启发，决意以我熟悉的海德格尔著作《存在与时间》为经纬，从生死学的角度重解海德格尔的心意，没想到居然是相通的，我才完全明白克尔凯郭尔、海德格尔的修行生活。这些带有学院味道的哲人，可以说很符合学院里教授生死学的典范，而又能够把修行的必要性引介进来，不必诉诸于传统的宗教修行。

宗旨既定，我就开始重开“生死学”课程。我的学生石佳仪、陈冠秀每堂都到课堂录音誊稿。佳仪不但誊稿，也花了很多工夫修改增删，引导我去增减一些内容，等于是我的共同作者。

① 台湾心灵工坊2010年出版，书名译为《好走：临终时刻的心灵转化》。

目 录

Part I 生死学的鸟瞰	001
第一讲 生死学将引领我们走向何方？	003
第二讲 看见存在的遮蔽	020
Part II 生死学的进路	037
第三讲 抵达无蔽的领会之前	039
第四讲 生寄死归	059
Part III 了解临终过程	079
第五讲 进入愿有决断	081
第六讲 关键的重病现象	098
第七讲 重病之后的生命时光	112
第八讲 “脱离世间”的本质	131
第九讲 病沉期咫尺的亲近	144
第十讲 背离世间，灵性呈显	155
第十一讲 拟像与观，临终最后的存在意识	163

Part IV 底线地活着	177
第十二讲 濒临之心的修行路	179
第十三讲 清静无住，游戏任自然	190
第十四讲 终极的归返原初	202
附录一 余德慧近年研究与著作（1998-2002）	212
附录二 延伸阅读	215

Part I

生死学的鸟瞰

第一讲

生死学将引领我们走向何方？

生死学提供一种更宽广存在的基础，明白原来现在的活着是一种疑问；也引导我们了解另外一种活着的方式，让“我的死亡”变成一种“存在”。

生死学不是死亡学。

论到生死学，我们想要探讨的不是各大文化的死亡观，比如佛教的死亡观、基督教的死亡观、中国人的死亡观、德国人的死亡观等等。那么，如果不谈这些，生死学要考量什么呢？在生死学的课程及研究里，这个问题的答案并没有准则。

用“心智”过着常人生活

修习一门课时，我们通常会期待该门课成为生命里一道“深刻的经验”。但在了解何谓“深刻的经验”之前，我们不妨先来想想什么是“不深刻的经验”？学术上有一个术语“Das Man”（德文），生死学以及存在哲学将此术语Das Man称为“常人”。“常人”这个名词并不是用来指人平凡、平庸，而是在谈一个根本的问题。通常，人们有一种度过生命的方式，这种方式极为常见，以这种平凡普通的生活方式活着的人就叫做“常人”。

“常人”一词诉说着我们日常生活中一种平常的状态。譬如老师上课、学生听课、晚上吃饭、看电视、聊天、喝茶、上网，或是把老师交代的功课做完等等，这些都是我们平常共同会做的事情。当我们把生命建立在

“常人”的生活形态时，通常会发展出一套理解事情的方法，这一套方法称之为“常理”，而我们之所以能够以这种或那种方式理解事物，关键就在于我们的脑袋里有一种称为“心智”（mental / mentality）的东西。

综合“常人”、“常理”、“心智”三个概念，我们可说，“心智”透过“常人”的生活形态以获取“常理”，过着一种所谓“正常人”的生活。生死学的第一步就从这里开始谈起。

“常理”建构成“世界”

“常人”透过“心智”而获得“常理”，因而交织构成“世界”。“世界”在生死学里是一个非常基本的概念。我们日常的生活形态、心智的思考，以及由此所形成的一套“常理”，三者相互交织成“世界”。“常理”是什么？譬如，生病的常理是要去看医生、找到对的药，或者做一些调整、改变饮食等等，使得身体不再那么疼痛。

但是，人在看待“世界”时，不会只用“心智、常人、常理”运行的这一套。“世界”的知识，不会只有这一套。譬如有些人把科学当做知识，看到台北热热闹闹在迎接佛陀的指头，就说“哎呀，这不合乎科学，一根指头有什么好崇拜的……”，这种说法就是把科学当做自己的世界，以科学作为自己的常观。又比如一个基督徒，看见人们热烈迎接佛指而心生不适，觉得这不啻为一种偶像崇

拜，这便是基督徒的常观；同样对于迎接佛指一事，佛教徒会觉得“这就是佛教应该有的，这是对我们佛教先祖的崇敬”，这又是佛教徒的常观。

由上面的举例，我们可知，这个世界的常观很多，有科学家的科学常观、艺术家的艺术常观、宗教徒的宗教常观等等，这些是所谓的“常观世界”。当我们论及“常观”时，不能断言世界上存在着某个领域是超过“常观”的，宗教大师不一定会超越常观，但一个老太婆则有可能已经超越常观。

这一辈子都循着被期待的方向

超越常观跟不超越常观有什么差别？心智对常理进行推断时，有几个基本元素运作着，这些基本元素即掌控（mastering）、秩序（ordering）、行道（way to go）、计算（calculating）。

在掌控方面，譬如不让火势蔓延、不让财政空耗、不使疾病恶化等，这意味着我们的心智状态要对事物进行掌控；在秩序方面，例如家庭伦理、工作伦理、校规、出家人的戒律、不能对爸爸妈妈讲这种话、不能对上人讲那种话、对同学要有一定规矩等等；我们的心智状态要依循规定，才会有秩序，继而才能做事，有路可走，此谓行道；此外计算也很重要，譬如评估事件的优缺。

所有这些事情都循着一种可以被期待的方向发生。我们在生活中从事着一种整备的工作，心智在这当中控制了

人如何使用时间，亦即如何使用你的生命时光、你的一辈子（spending your lifetime）。这些大家应该很熟悉，譬如我如何获得成功、我要先安家再立业、或先立业再成家、我要完成学业、拿博士学位……，这里面都可以看到上面的每一个元素从事着整备的工作。

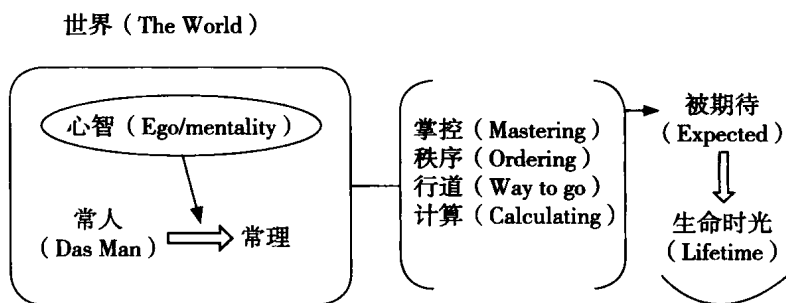


图1.0 常人的世界建构

这种“心智”会变成我们的一部分，也就是“我”。“我”在心理学里叫做Ego，或者mental ego。我们的心智自我沉迷在世界里，而且会在日常生活中不自觉地做一些事情，譬如，沉迷网络太久了，会想出去走一走；有时候肉吃太多了，就会吃一点青菜。也就是说，我们活在世界里，会自然地在当中掌控、维持秩序、行道和计算。甚至连你如何花这一辈子的时间、你这一辈子的目的要怎么走，都已经被期待、而且整备了。“如何使用生命时光”、“如何活着”即涉及到生死学根本的问题。

福祸何时至？

在生命时光中，我们用了大部分常人的心智状态来获得常理，而且投注大量的时间在世界中，经营世界的开展，也就是对生命进行筹划，这种状态叫做“寓居于世”（Being-in-the-world），我们大部分的时间都在考虑“现在”如何投入到“未来”，譬如现在辛辛苦苦念书，希望毕业的时候告一个段落，然后开始完成某些事情。在这种活着的状态里，时间是朝向未来的。

说到这里，你可能隐隐约约发现这和生死学所要谈论的正好相反。我们什么时候会死去？不知道。用什么方式死呢？不知道。唯一确定的是，我们一定会死。你也许会说：“不要跟我们讲这些东西，我们尚且年轻，死亡距离我们很远。”然而，某个癌末病人的话语，给了我们很大的提醒，他说：“福有时，祸有时。”什么时候有福？什么时候有祸？我们根本不知道。对这个病人来讲，他切身体验了“福有时，祸有时”，可是对一般健康的人来讲，却尚未经历也未尝明白。

还没经历过“福有时，祸有时”的人依旧活蹦乱跳着，我们称这种存在状态为“眼前、当下”。“当下”和“一辈子”的意义，在生死学里很重要。常有人说：“我现在好好的呀，你跟我讲这些生命死亡有的没的，为什么不讲点让我们获得成长、使我们心灵快乐、幸福的事情呢？”如果生死学还讲这些就不叫生死学了，应该叫心